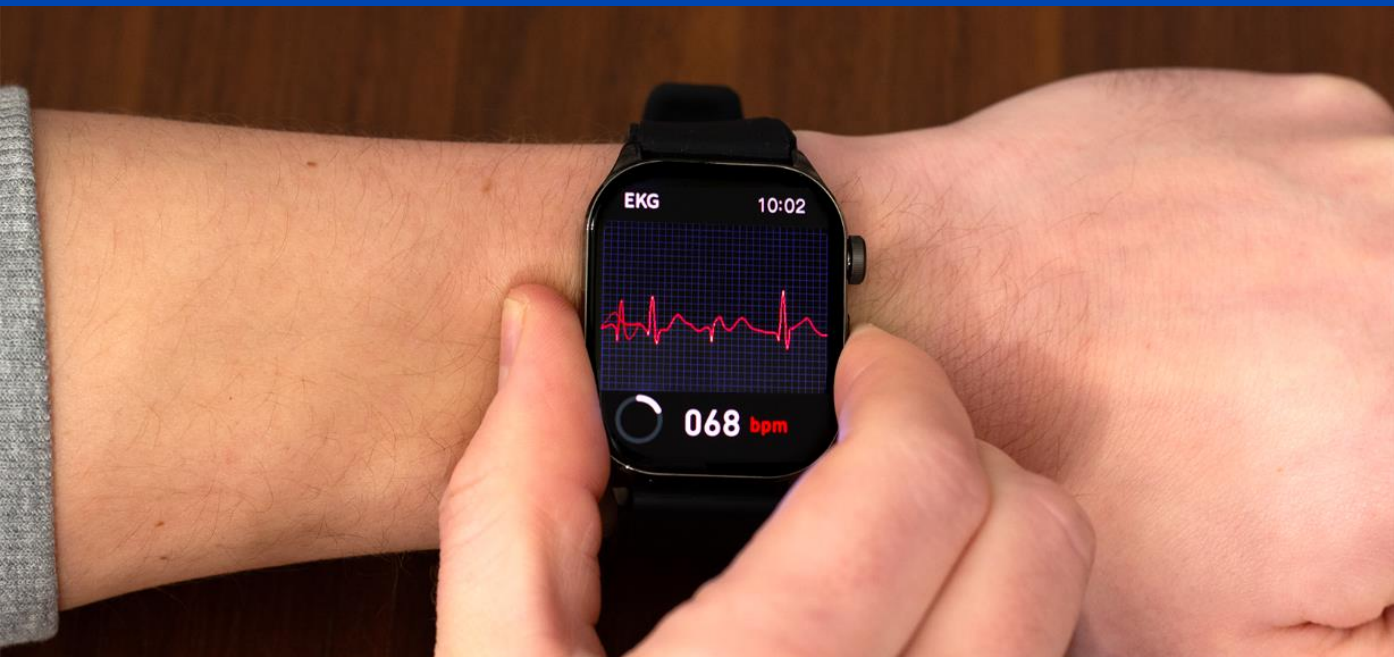


KNAUERMANN PRO 3 (2024) GESUNDHEITSUHR MIT TELEFONIE- & NOTRUFFUNKTION

ERSTE SCHRITTE



KNAUERMANN



EINLEITUNG

Vielen Dank für den Erwerb einer Knauermann PRO 3 (2024) Gesundheitsuhr! Bitte lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie die Uhr in Betrieb nehmen. Bitte beachten Sie, dass dieses Produkt der persönlichen Information und zur Motivation zu einem gesunden Lebensstil dient und eine Ergänzung, aber kein Ersatz zu Medizinprodukten ist. Daher sollten auch sämtliche medizinischen Entscheidungen ausschließlich in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt getätigt werden.

In dieser Anleitung lernen Sie, wie Sie die Uhr bedienen, die App auf Ihrem Smartphone installieren, aus der App heraus die Verbindung zur Uhr aufbauen und wie Sie dann Ihre Vitalwerte überwachen, EKG-Messungen durchführen und die Uhr für Anrufe nutzen können. Die Nutzung der App ist nicht verpflichtend, sondern eine Erweiterung Ihrer Möglichkeiten: So wird dann beispielsweise automatisch die Zeitumstellung durchgeführt, da die Uhrzeit automatisch mit dem Smartphone (welches die Zeit über das Internet erhält) abgeglichen wird. Die Uhr kann auch ohne App genutzt werden - im Falle der Zeitumstellung muss dann die Uhrzeit händisch auf der Uhr umgestellt werden.

Diese Schnellstartanleitung kann nur die wichtigsten Aspekte dieser leistungsfähigen Gesundheitsuhr beleuchten. Wir haben deshalb zusätzlich online unter **www.knauermann.de/downloads** noch weiteres Infomaterial wie z.B. eine weiterführende Dokumentation zur Verfügung gestellt. Diese steht neben einer Druckversion auch in einer umweltfreundlichen-Bildschirmversion zur Verfügung. Daneben gibt es unter **www.knauermann.de/blutdruck** den Online-Assistenten zur Blutdruckkalibrierung und Informationen wie Sie Benachrichtigungen Ihres App-basierten Blutzuckermesssystems (FreeStyle Libre, DEXCOM, etc.) in die Uhr einbinden können.

WASSERDICHTIGKEIT		PRO 3 2024
Erfüllte Wasserschutznorm		IP67
Spritzwasser (Regen, Schweiß, ...)		✓
Duschen		✓
Untertauchen/Schwimmen		✗
Wasser über 42 °C		✗
Wasserdampf (Dampfsauna, Kochtopf,...)		✗
Salzwasser		✗
Wasserdruck (Pooldüsen, Whirlpool,...)		✗

AUFLADEN

Bitte entfernen Sie im ersten Schritt alle Schutzfolien an der Uhr. Diese behindern die Sicht bzw. stören die Sensoren im Betrieb und dienen nur als Schutz während der Auslieferung.

Stecken Sie den USB-Stecker des mitgelieferten Ladekabels in eine beliebige USB-Dose oder in einen Smartphone-Netzadapter mit USB-Anschluss. Um den Akku vollständig zu laden, wird eine Stromstärke von mindestens 1 Ampere (1A) benötigt. Die ausgehende Stromstärke ist üblicherweise am Netzadapter oder an der USB-Dose vermerkt.

 *Bevor Sie das andere Ende des Ladekabels an die Uhr legen, stellen Sie sicher, dass die Rückseite der Uhr sauber und trocken ist! Eine feuchte Uhroberfläche kann zu einem Kurzschluss führen und die Uhr beschädigen (nicht durch Gewährleistung abgedeckt).*

2x rückseitige Elektroden (Silber)

Optische PPG-Sensoren (Mitte)

Ladekontakte (Gold)



Seitliche EKG-Elektrode

 *Der Magnet an der Rückseite der Uhr sorgt automatisch für einen passgenauen Halt des Ladekabels. Bitte laden Sie die Uhr vollständig auf, dies dauert ca. 2-3 Stunden. Legen Sie die Uhr dazu mit dem Display nach Unten auf eine gerade Oberfläche und führen Sie das Ladekabel an die Uhr, ohne dass es gespannt ist, damit das Kabel verrutschsicher gehalten wird.*

INFOS ZUR AKKULAUFZEIT

Wie oft Sie die Uhr aufladen müssen, hängt sehr stark von der Verwendung ab. Wenn Sie beispielsweise die Nacht durchgehend auf Schlafapnoe überwachen oder eine Herzfrequenzvariabilitätsanalyse über einen langen Zeitraum ausführen, reduziert dies die Akkulaufzeit deutlich. Sie können daher in den Einstellungen der Uhr sehr differenziert einzelne Funktion ein- und ausschalten. Zu Beginn der Nutzung empfehlen wir, alle Funktionen zu aktivieren, um den vollen Leistungsumfang der Uhr kennenzulernen und anschließend nicht benötigte Funktionen zu deaktivieren.

Die Übermittlung von Nachrichten (WhatsApp, SMS, etc.) auf die Uhr erfordert, dass die App am Smartphone permanent im Hintergrund läuft. Bei einigen Android-Smartphones ist es daher erforderlich, dass Sie in den Telefoneinstellungen unter Apps > H Band die Option „nicht optimieren“ wählen – bei Android-Smartphones bedeutet das Wort „Optimierung“, dass das Smartphone die App nach Gutdünken beenden kann; eine beendete App kann aber eingehende Nachrichten nicht auf die Uhr weiterleiten!

- Samsung: Telefoneinstellungen > Apps > H Band > Akku
- Andere Android (Xiaomi, etc.): Telefoneinstellungen > Apps > Apps verwalten > H Band > Energiesparmodus



APP „H BAND“ HERUNTERLADEN

WICHTIG: VERBINDEN/KOPPELN SIE DIE UHR NICHT DIREKT ÜBER DAS BLUETOOTH-MENÜ IHRES SMARTPHONES. DIE VERBINDUNG DARF NUR ÜBER DIE APP HERGESTELLT WERDEN.

 Die App H Band ist kostenlos für Android-Geräte ab Android-Version 6.0 bzw. iPhones/iPads ab iOS 9.0 verfügbar. Eine Registrierung in der App ist möglich, aber nicht zwingend notwendig.

Die App ist in Ihrem bevorzugten App-Store verfügbar oder kann auch über diese Adresse heruntergeladen werden:

knauermann.de/app

(Alternativ scannen Sie den nebenstehenden QR-Code, um die Adresse direkt auf Ihrem Gerät zu öffnen)

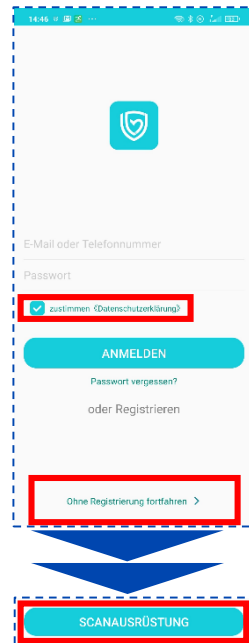


Die geforderten Berechtigungen sind für verschiedene Funktionen der Uhr notwendig. Die Uhr kann Sie beispielsweise informieren, wer gerade anruft. Damit diese Funktion zur Verfügung steht, benötigt die App Zugriff auf Anrufe und auf die Kontakte. Sie können diese Berechtigungen auch ablehnen, dann wird die Uhr trotzdem funktionieren, nur entsprechende Funktionen sind deaktiviert. Zwingend für die Nutzung ist nur der Zugriff auf Bluetooth/Standort, da diese Berechtigung für die Kommunikation zwischen Uhr und App notwendig ist.

 Sollten im Laufe der Nutzungszeit Probleme mit der Bluetooth-Verbindung auftreten, öffnen Sie bitte die Bluetooth-Einstellungen Ihres Smartphones/Tablets: Sollte die Uhr dort verbunden/gekoppelt sein, trennen/entkoppeln Sie die Uhr (bei iOS „Gerät ignorieren“) und starten Sie das Smartphone/Tablet einmal neu. Anschließend können Sie die Verbindung erneut über die App aufbauen. Sie finden auf **www.knauermann.de/downloads** eine sehr umfangreiche erweiterte Anleitung, wo dies Schritt für Schritt beschrieben wird!

MIT DER APP „H BAND“ VERBINDEN

- 1 Setzen Sie am ersten Bildschirm von H Band nach dem Start das Häkchen bei „zustimmen (Datenschutzerklärung)“ und tippen Sie auf die Option „Ohne Registrierung fortfahren“
 Ein Konto ist nicht notwendig, Sie können alle Funktionen der Uhr auch ohne Registrierung nutzen.
- 2 Wenn Sie die Uhr auch zur Information über eingehende Anrufe und Nachrichten benutzen möchten, dann muss H Band permanent im Hintergrund auf Ihrem Smartphone laufen, um diese Information an die Uhr weitergeben zu können. Sie können diese Option erlauben (Akkulaufzeit des Smartphones verringert sich geringfügig) oder auch nicht – auf die Funktion als Gesundheitsuhr hat diese Einstellung keinen Einfluss.
- 3 Füllen Sie nun Ihr persönliches Profil in der App durch Tippen/Wischen aus: Hautteint (wichtig für die optischen Sensoren) / Geburtsdatum / Einheiten / Gewicht / Größe / tägliches Schritt- & Schlafziel.
- 4 Anschließend tippen Sie auf „SCANAUSRÜSTUNG“, um die Uhr zu verbinden: Das Smartphone sucht nun nach der Uhr. Stellen Sie sicher, dass Bluetooth eingeschaltet ist, damit die Uhr gefunden werden kann. Sollte die Suche nicht sofort erfolgreich sein, können Sie diese erneut starten.
 Stellen Sie sicher, dass die Uhr eingeschaltet ist. Wenn Sie auf den Knopf auf der Seite der Uhr drücken, sollte das Display für einige Sekunden aufleuchten (und eine falsche Uhrzeit anzeigen). Um die Uhr einzuschalten, drücken Sie für mindestens 3 Sekunden auf den Knopf auf der Seite der Uhr.
- 5 Tippen Sie auf den Namen der Uhr (KnPRO3), um die Verbindung mit dieser aufzubauen. Anschließend können Sie noch konfigurieren, über welche Ereignisse (Anrufe, SMS, WhatsApp, E-Mails,...) die Uhr benachrichtigen soll. Sobald Sie auf der Startseite der App angekommen sind, erlauben Sie die Bluetooth-Verbindung, um die Uhr mit der App zu synchronisieren.
 Sobald die Uhr erfolgreich mit der App synchronisiert ist, wird die Uhrzeit auf der Uhr korrekt angezeigt.



14:18



E-Mail oder Telefonnummer

Passwort

☒ zustimmen (Datenschutzerklärung)

ANMELDEN

[Passwort vergessen?](#)

[oder Registrieren](#)

Ohne Registrierung fortfahren >

SCANAUSRÜSTUNG

WICHTIGE APP-EINSTELLUNGEN

Die Einstellungen der Uhr können bequem über die App getätigt werden. Wählen Sie die Option **Eigene** in der rechten unteren Ecke der App.

Eigene > Persönliches Profil (runder Kreis mit Kopf)

Bitte halten Sie diese Angaben aktuell, da Sie beispielsweise Grundlage für BMI-Berechnung, Körperfettwaagenfunktion, Kalorienverbrauch u.v.m. sind.

Eigene > Einheiten

Bitte stellen Sie die verwendeten Eingaben nach Ihren Wünschen ein (Grad-Celsius, Harnsäure-Einheit,...)

Eigene > KnPRO3 (Mein Gerät)

✚ Durch Antippen des jeweiligen Menüpunktes kommen Sie in das zugehörige Einstellungsfenster, um die entsprechende Option zu konfigurieren. Zusätzlich müssen Sie (sofern vorhanden) die Option zusätzlich noch über den Schieberegler einschalten, damit diese auch aktiv ist - Das jeweilige Untermenü dient nur zur Änderung der jeweiligen Detailsinstellungen!

- **Herzfrequenz-Alarm** Uhr alarmiert bei Überschreiten eines von Ihnen definierten Schwellwerts
- **Display lesen im H.** Uhr schaltet Bildschirm bei Handbewegung automatisch ein, Tippen Sie auf den Text (nicht den Schalter) für erweiterte Optionen
- **Pers. Blutdruckmessung** Anlernen der Uhr auf den eigenen Körper, damit die optische Messung das korrekte Blutdrucklevel berücksichtigen kann.



www.knauermann.de/blutdruck Die Blutdruckkalibrierung ist zwingend erforderlich, nutzen Sie dazu den Online-Assistenten

Eigene > Mein Gerät > Bildschirm-Timeout

Wenn Sie die Zeit, bis die Uhr sich ohne Interaktion den Bildschirm abschaltet, verlängern möchten, erhöhen Sie hier die eingestellte Zeit.

Eigene > Mein Gerät > Erweitert

Hier können Sie zusätzliche Optionen nach Bedarf aktivieren, jede Option verbraucht zusätzlich Strom und verringert die Akkulaufzeit. Insbesondere die Funktion „Wissenschaftlicher Schlaf“ (erweiterte Schlafanalyse und Grundlage für Schlafapnoe-Alarmierung)

Eigene > Mein Gerät > Wähleinstellungen

Sie können hier ihr eigenes Ziffernblattdesign gestalten („Foto-Ziffernblatt“) oder eines von 80 Ziffernblättern kostenfrei aus dem Internet herunterladen.

❗ Wenn die Verbindung zwischen Uhr und App abreißt, wird die App auf Ihrem Smartphone eine Benachrichtigung auslösen. Wenn Sie dies stört, können Sie dies auf Android-Geräten unter **Telefoneinstellungen > Apps > H Band > Benachrichtigungen deaktivieren**.

KNAUERMANN ORIGINAL-ZUBEHÖR

**Besonders lange Armbänder für starke Handgelenke?
Premium-Materialien wie Titan oder hautfreundliches Nylon?**

ENTDECKEN SIE DIE ARMBAND-KOLLEKTION 2024

RUNDE & ECKIGE UHR: www.knauermann.de/22mm

VERSION MINI: www.knauermann.de/18mm

Schützen und erweitern Sie Ihre Knauermann-Gesundheitsuhr mit optimal passendem Original-Zubehör wie Schutzfolien, Armbändern, Ladekabel/Ladestationen und Zusatzelektroden. Garantiert passend, garantiert Original.

-50 % AUF EINE WEITERE UHR

RABATTCODE: **XXXXXX**

Ihren persönlichen Rabattcode finden Sie in der gedruckten Anleitung, die Ihrer Uhr beiliegt.

-20 % AUF ORIGINALZUBEHÖR

RABATTCODE: **XXXXXX**

Ihren persönlichen Rabattcode finden Sie in der gedruckten Anleitung, die Ihrer Uhr beiliegt.

RABATTCODE EINLÖSEN

AM PC: Auf der Seite, auf der Sie Ihre Anschrift eingeben, finden Sie rechts das Feld „Rabattcode“

AM SMARTPHONE/TABLET: Auf der Seite, auf der Sie Ihre Anschrift eingeben, tippen Sie oben auf „Bestellzusammenfassung anzeigen“, dann erscheint das Feld „Rabattcode“

BEDIENUNG

 Hinweis: Die seitliche längliche EKG-Elektrode muss während einer EKG-Messung mit einem Finger der **anderen** Hand berührt werden. Sie ist kein Bedienelement!

So funktionieren die Bedienelemente der Uhr:

VON OBEN NACH UNTEN WISCHEN

Zum Statusbildschirm



VON LINKS NACH RECHTS WISCHEN

Uhrzeitanzeige: Zur Schnellstartleiste

Ansonsten: Zum vorherigen Bildschirm

VON UNTEN NACH OBEN WISCHEN

Benachrichtigungen anzeigen

SEITLICHER BEDIENKNOPF

LANGE DRÜCKEN

- Uhr ausgeschaltet: Uhr einschalten
- Uhr eingeschaltet: SOS-Funktion / Ausschalten

KURZ DRÜCKEN

- Bildschirm aus: Bildschirm einschalten
- Uhrzeitanzeige sichtbar: Menü öffnen
- Ansonsten: Zurück zur Uhrzeitanzeige

DOPPELKLICK (2x SCHNELL HINTEREINANDER)

- Menü geöffnet: Menüstil ändern
- [Nur eckige Uhr] Außerhalb des Menüs: Zeigt zuletzt geöffnete Apps

DREHEN [Nur bei runden Uhren]

- Uhrzeitanzeige sichtbar: Ziffernblatt (Watchface) ändern
- Menü geöffnet: Durch das Menü navigieren

VON RECHTS NACH LINKS WISCHEN

Durch die wichtigsten Apps wischen

[Nur eckige Uhr] Sie können diese über das + Symbol (letzter Bildschirm) frei anordnen bzw. entfernen und wieder hinzufügen

 www.knauermann.de/handbuch/pro3 Siehe auch „Seniorenfreundliche Einstellungen“

STATUSBILDSCHIRM (ECKIG)

Sie gelangen in den Statusbildschirm, indem Sie während der sichtbaren Uhrzeitanzeige von oben nach unten wischen. Sie verlassen den Statusbildschirm, indem Sie den seitlichen Knopf drücken oder in der unteren Hälfte des Bildschirms von unten nach oben wischen. Bei der eckigen Uhr können Sie die Anzeige verschieben, um alle Symbole zu sehen, indem Sie in der oberen Hälfte des Bildschirms von oben nach unten bzw. umgekehrt wischen.

APP-VERBINDUNGSSYMBOL

Rot = Derzeit keine Verbindung zur App

Wenn die Uhr grundsätzlich in der App verbunden ist und die Bluetooth-Reichweite (max. 10 Meter) auch eingehalten wird, das

Symbol aber trotzdem rot ist: Überprüfen Sie die Energiespareinstellungen Ihres Smartphones, siehe Seite 3 dieser Anleitung!

 www.knauermann.de/handbuch/pro3 Kapitel „Problemlösung“

MONDSYMBOL (STUMMSSCHALTUNG)

Weiß hinterlegt = Vibration deaktiviert.

Tippen Sie auf das Symbol und dann auf den Haken, dann ist die Stummschaltung aktiv (Vibration aus). Tippen Sie erneut zum Deaktivieren der Stummschaltung

AKKUSTAND/ENERGIESPARMODUS

ANZEIGEEINSTELLUNGEN

MENÜSTIL ÄNDERN

TASCHENLAMPE

TASCHENRECHNER



HÖRERSYMBOL

- *Bluetooth-Ruf*: Wenn eingeschaltet, klingelt die Uhr und Sie können Gespräche führen
 - *Media-Audio*: Wenn eingeschaltet, wird die Uhr zusätzlich als Lautsprecher genutzt
- Details finden Sie im Kapitel „Telefoniefunktion“

HANDYSUCHE Verbindung zur App erforderlich EINSTELLUNGEN

GERÄTEINFO MAC = Seriennummer

SPRACHASSISTENT Bluetooth-Audioverbindung erf.

AUSSCHALTEN/SOS-NOTRUF

RUNDE VARIANTEN ABWEICHEND:

Diese Uhren zeigen nur 5 anwählbare Symbole:

**MONDSYMBOL HÖRERSYMBOL
HELLIGKEIT GERÄTEINFO EINSTELLUNGEN**

sowie: App-Verbindung, Datum, Akkustand, Wochentag

VITALWERTE ÜBERWACHEN

Sie können die Überwachungsoption entweder auf der Uhr (Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit) oder in der App (Eigene > KnPRO3 (Mein Gerät) > Erweitert) einstellen. Je mehr Optionen Sie aktivieren, desto stärker verkürzt sich die Akkulaufzeit.

OPTION	ERKLÄRUNG	STROM- VERBRAUCH
HF Überwachung HF = Herzfrequenz	Der Puls wird von 0-24 Uhr durchgehend aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich	mittel
HF Alarm HF = Herzfrequenz	Sollte der Puls den Grenzwert (115) überschreiten, vibriert die Uhr. Der Grenzwert kann nur über die App verändert werden: Eigene > KnPRO3 > Herzfrequenz-Alarm	niedrig
BD Überwachung BD = Blutdruck	Der Blutdruck wird 0-24 Uhr durchgehend aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich. Es ist eine vorherige zweistufige Kalibrierung mit Hilfe eines druckbasiertes Messgeräts und dem Knauer mann-Online-Assistenten auf knauer mann.de/blutdruck erforderlich.	mittel
BS Überwachung BS = Blutsauerstoff	Der Blutsauerstoff wird von 0-24 Uhr aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich. Ein Schlafapnoe-Alarm muss in der App (Startseite > Blutsauerstoff) aktiviert werden.	mittel
Blutbestandteile	Die Blutbestandteile werden von 0-24 Uhr aufgezeichnet. Sie können auf der Uhr eine manuelle Messung durchführen, Diagramme und historische Daten sind in der App verfügbar. Vor Nutzung dieser Funktion ist eine Kalibrierung auf Basis eines Bluttests erforderlich.	mittel
Temp. Überw. Temp. = Temperatur	Die Hauttemperatur wird von 0-24 Uhr aufgezeichnet und daraus die Körpertemperatur abgeleitet. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich.	mittel
Wissenschaftl. Schlaf	Die Herzfrequenzvariabilität wird von 0-7 Uhr gemessen. Auf der Uhr wird ein Verlaufsdigramm gezeigt, in der App wird eine Lorenz-Darstellung verwendet. Durch die genaue Herztätigkeit sind dann in der App erweiterte Schlafanalysedaten verfügbar.	hoch
BZ Überwachung BZ = Blutzucker	Diese Funktion ist experimentell, die ermittelten Daten sind nicht bei allen Personen valide, bitte überprüfen Sie immer mit einem invasiven Messgerät. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich.	mittel
Stress Überw. = psychischer Druck	Die Stressbelastung wird 0-24 Uhr durchgehend aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist nur auf der Uhr möglich, die Skala reicht von 0 (vollständige Entspannt) und 100 (Hoher Stress)	niedrig

ALWAYS-ON-ANZEIGE

i Die Knauermann PRO 3 (2024) verwendet ein AMOLED-Display. Die Besonderheit dieses Displays ist, dass es nicht mehr über eine allgemeine Hintergrundbeleuchtung verfügt, sondern jeder einzelne Pixel einzeln leuchten kann. Dadurch sinkt der Stromverbrauch bei Anzeigen mit einem großen Anteil schwarzer Pixel enorm. Zudem bietet die Uhr optimale Kontraste, da diese Art von Display ein perfektes Schwarz (durch Nichtbeleuchtung entsprechender Flächen) darstellen kann.

Öffnen Sie die **Anzeige-Einstellungen** der Uhr (ECKIG: gelbes Glühbirnensymbol am Statusbildschirm, runde Varianten: Zahnradsymbol am Statusbildschirm, anschließend „Anzeige“). Es stehen folgende Unterpunkte zur Verfügung:

ZIFFERNBLATT

Durch Wischen von links nach rechts und Antippen zum auswählen können Sie das Design der Uhrzeitanzeige ändern. Weitere Zifferblätter stehen in der App unter **Eigene > KnPRO3 (Mein Gerät) > Ziffernblätter** zur Verfügung - können auch ihr Lieblingsfoto als Ziffernblatt verwenden!

HELLIGKEIT

Sie können die Helligkeit des Displays stufenlos durch Wischen von oben nach unten einstellen. Eine höhere Helligkeit hat einen höheren Akkuverbrauch zur Folge.

ANZEIGEDAUER

Sie stellen damit die Dauer in Sekunden ein, bis sich das Display selbst wieder abschaltet bzw. in den Always-On-Bildschirmmodus wechselt (wenn aktiviert). Eine längere Anzeigedauer hat einen höheren Akkuverbrauch zur Folge.

DAUERANZEIGE

Das Display schaltet sich nach Zeitablauf (Dauer über die Option „Anzeigedauer“ einstellbar) nicht mehr aus, sondern wechselt in den Always-On-Modus. Sie aktivieren diese Funktion über den oberen Schieberegler. Anschließend können Sie zwischen Digital- und Analogdarstellung wählen. Der Always-On-Modus hat einen höheren Akkuverbrauch zur Folge.

i Über die Option **Einstellungen > Schalter > Drehen zum Aufwachen** können Sie steuern, ob die Uhr bei Bewegung des Handgelenks vom Always-On-Modus zum vollständigen Ziffernblatt umschalten soll. Ist diese Option ausgeschaltet, schalten Sie die Uhr manuell per Tastendruck in den Ziffernblattmodus. Die Sensibilität lässt sich in der App unter **Eigene > KnPRO3 (Mein Gerät) > Display lesen im Handumdrehen** einstellen.



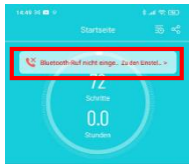
TELEFONIE- & NOTRUFFUNKTION

i In der Knauer mann PRO 3 (2024) befinden sich zwei Bluetooth-Module: Ein Datenmodul („Smartwatch“), welches aus der App H Band heraus verbunden werden muss. Daneben befindet sich noch ein Audiomodul („Freisprecheinrichtung“), welches als Audiogerät gekoppelt werden muss, wie auf dieser Seite beschrieben.

Die einfachste Methode besteht darin, dass Sie die Koppelung über die App H Band durchführen. Soll die Uhr aber z.B. für einen Senioren eingerichtet werden, der über kein Smartphone verfügt, können Sie auch eine manuelle Koppelung durchführen. Idealerweise verbinden Sie in diesem Anwendungsfall einfach nur das Datenmodul der Uhr mit der App auf Ihrem Smartphone und richten das Telefonbuch und die Notruffunktion über die App ein ohne das Audio-Modul zu koppeln. Anschließend wenden Sie die Methode B an, um das Audio-Modul der Uhr mit dem Telefon des Benutzers zu koppeln.

 www.knauer mann.de/handbuch/pro3 Siehe auch „Seniorenfreundliche Einstellungen“

METHODE A: Automatisierte Koppelung über H Band



Öffnen Sie die App H Band. Tippen Sie oben auf der Startseite auf die Meldung „Bluetooth-Ruf nicht eingerichtet“.

Folgen Sie nun den Anweisungen am Bildschirm der App, die Uhr wird in diesem Zuge eine Koppelungsanfrage an Ihr Smartphone schicken. Stimmen Sie dieser Anfrage zu. FERTIG!

Folgen Sie nun noch den Hinweisen zur Einrichtung des Telefonbuchs

⚡ Wenn Sie die Telefonfunktion nicht benötigen, schalten Sie diese bitte auf der Uhr ab, indem Sie den Schieberegler bei **Bluetooth-Anruf** deaktivieren. Dies hat eine erhebliche Verlängerung der Akkulaufzeit zur Folge. Es ist nicht sinnvoll, zusätzlich / stattdessen die Koppelung mit dem Audiomodul am Telefon aufzuheben, da eine Koppelung alleine noch keinen Stromverbrauch bewirkt.

i Wenn Sie die Option Medien-Wiedergabe/Media-Audio aktiviert haben, dient die Uhr als Lautsprecher. Die Uhr verfügt zusätzlich über eine Musiksteuerung. Bei aktivierter Option die komplette Musikkwiedergabe & -steuerung über die Uhr, ohne diese Option dient die Uhr als Fernsteuerung und die Musik wird über jenen Lautsprecher wiedergegeben, den Sie auf Ihrem Smartphone ausgewählt haben.

METHODE B: Manuelle Koppelung von der Uhr aus

1

Wischen Sie auf der Uhr von oben nach unten, um zum Statusbildschirm zu gelangen und tippen Sie rechts oben auf das Telefonhörersymbol (oberste Abbildung).

2

Es muss zumindest die Option **Bluetooth-Anruf** aktiviert sein (mittlere Abbildung), die Medienwiedergabe (Uhr als Lautsprecher verwenden) kann zugeschaltet werden. Tippen Sie anschließend auf die Statusanzeige **Getrennt**, um das Audiomodul in den Koppelungsmodus zu schalten. Im Koppelungsmodus wird auf der Uhr unterhalb eines pulsierenden Hörers der Bluetooth-Name des Audiomoduls der Uhr angezeigt.

3

Nehmen Sie nun das zu koppelnde Smartphone zur Hand und öffnen Sie die Bluetooth-Einstellungen. Suchen Sie in der Liste der nahen Geräte nach dem Namen des Audiomoduls wie auf der Uhr angezeigt und koppeln Sie das Audiomodul der Uhr und Ihr Smartphone. Auf der Uhr wird eine erfolgreiche Koppelung angezeigt sowie der Name Ihres Smartphones. FERTIG!



TELEFONBUCH UND NOTRUF EINRICHTEN

Öffnen Sie die App H Band und gehen Sie auf **Eigene > KnPRO3 (Mein Gerät) > Favoriten-Kontakte**

Tippen Sie auf „Hinzufügen“ um bis zu 10 Kontakte in die Uhr zu kopieren.

Wenn Sie damit fertig sind, können Sie die Liste wie folgt bearbeiten:

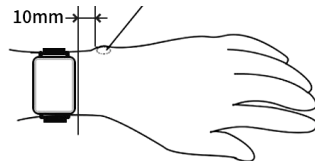
- Mit dem Minus-Zeichen (erste Spalte) entfernen Sie den Kontakt aus der Uhr
- Mit den drei horizontalen Strichen (letzte Spalte) können Sie die Reihenfolge der Kontakte verschieben (gedrückt halten und ziehen)
- Durch Antippen des SOS-Zeichens können Sie einen Kontakt als Notfallkontakt definieren (max. 5 Notrufkontakte)

 Um den Notruf auszulösen, drücken Sie auf der Uhr 3 Sekunden lang auf den seitlichen Knopf und ziehen Sie dann zur Bestätigung das SOS-Symbol von links nach rechts. Es werden alle Kontakte angerufen, die mit SOS markiert sind in genau der vordefinierten Reihenfolge. Die Anzahl möglicher Wiederholungen können Sie am selben Bildschirm in der App festlegen. Der Notruf funktioniert auch ohne Verbindung zur App, erfordert aber eine aufrechte Bluetooth-Audio-Verbindung zum Telefon.

SENSOREN & WERTE

SCHRITZÄHLER: Der Schrittzähler wird automatisch um Mitternacht auf 0 zurückgesetzt. Daten von vorherigen Tagen werden mit der App synchronisiert und sind dort dauerhaft abrufbar. Die WHO empfiehlt 10.000 Schritte pro Tag als Bewegungsziel.

PULS: Für eine korrekte Pulsmessung ist es notwendig, die Uhr straff zu tragen, damit die Uhr flächig am Handgelenk aufliegt und mind. 1, besser 2 cm vom Handgelenksknochen („Ulna“) entfernt. Zur Pulsmessung werden die obersten 3-4mm der Haut mittels Gesundheitssensoren gemessen: Starke Körperbehaarung, Muttermale, Schmutz am Sensor oder auf der Haut oder auch Tattoos können die Messergebnisse beeinflussen. In der App kann ein Grenzwert gesetzt werden, bei dessen Überschreiten die Uhr vibriert.



BLUTDRUCK: Die optische Ermittlung des Blutdrucks dient nur zu Informationszwecken. Die Kalibrierung des Sensors in der App ist erforderlich, da die Uhr mit dieser Messmethode keinen Druck ausübt und daher auf den Körper angelernt werden muss. Bitte besuchen Sie [knauermann.de/blutdruck](https://www.knauermann.de/blutdruck) für weitere Informationen zur Blutdruckkalibrierung.

EKG: Während der EKG-Messung fließen geringe Mengen an Strom von der Rückseite der Uhr durch Ihren Körper und über die andere Hand zurück in den seitlichen EKG-Sensor. Die Uhr speichert das EKG und führt eine erste Analyse durch. Weiterführende Analysen (wie z.B. Risikoabschätzung für Herzkrankungen), Weiterleiten/Ausdrucken, etc. erfolgen in der App.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG: Die Messung erfolgt stromflussbasiert über die EKG-Elektroden und entspricht dem Funktionsprinzip einer Körperfettwaage. Voraussetzung für plausible Ergebnisse ist ein korrekt hinterlegtes Profil in der App.

BLUTSAUERSTOFF: Der Blutsauerstoff kann direkt auf der Uhr gemessen werden und wird als Diagramm dargestellt. Zusätzlich können Sie in der App die Überwachung auf Schlafapnoe aktivieren.

SCHLAF: Die Schlafaufzeichnung erfolgt standardmäßig auf Basis der Bewegungsanalyse. Bei sehr unruhigem Schlaf ist keine Analyse möglich. Auch sehr ruhiges Sitzen z.B. vor dem Fernseher kann als Schlaf interpretiert werden. Wenn Sie die stromintensive Funktion „Gesunder Schlaf“ aktivieren, werden zusätzlich auch die Atmung über die Blutsauerstoffanalyse sowie die Herzrhythmusvariabilität (HRV) berücksichtigt.

BLUTZUCKER: Die Uhr verfügt über eine experimentelle Blutzuckermessung (höchste Vorsicht, bitte immer nachkontrollieren!) und die Möglichkeit, bestehende App-basierte Blutzuckersysteme wie DEXCOM und FreeStyle Libre anzubinden, so dass Alarmer direkt auf der Uhr empfangen werden können.

BLUTBESTANDTEILE: Diese Funktion ermittelt die Bestandteile auf Basis von Reflexion und erfordert die Kalibrierung der Funktion durch Hinterlegung der letzten Bluttestergebnisse in der App um plausible Ergebnisse liefern zu können.

METABOLISMUS (STOFFWECHSEL): Abgeleitet von der experimentellen Blutzuckerfunktion, dem Blutsauerstoff und der Herzrätigkeit wird die Kalorienverbrennung (Stoffwechsel) hochgerechnet und in einem eigenen Diagramm abgebildet. Die Einheit dafür ist MET (Metabolisches Äquivalent).

STRESS: Die Uhr analysiert Ihren Herzschlag und bewertet so die Stressbelastung über den Tag verteilt - 100 ist dabei hoher Stress, 0 ist absolute Entspannung.

HRV: Die Herzfrequenzvariabilität wird automatisiert ermittelt, wenn Sie die Funktion „Gesunder Schlaf“ aktiviert haben. Sie zeigt an, wie stark der Herzschlag variiert. Eine hohe Variation ist positiv, weil die Herzrätigkeit damit „flexibler“ ist. HRV-Werte sind individuell und nicht mit anderen Personen vergleichbar. Ein gesünderer Lebensstil lässt HRV-Werte ansteigen.

WEIBL. ZYKLUS: Diese Funktion steht nur zur Verfügung, wenn Sie im Profil der App als Geschlecht „Weiblich“ aktiviert haben. Sie können die Einstellungen später ändern, indem Sie oben auf den Kreis mit dem Kopf im Profil tippen.

(KÖRPER-)TEMPERATUR: Die Uhr misst die Hauttemperatur und leitet daraus die Körpertemperatur ab. Da Extremitäten im Winter rasch auskühlen bzw. sich im Sommer durch hohe Umgebungstemperatur die Haut sich aufheizen kann, ist diese Funktion nur eine Indikation.

WETTER: Das Wetter wird von der App zur Verfügung gestellt. Es wird nur angezeigt, wenn die Uhr kürzlich mit der App verbunden war und das Wetter in der App aktiviert ist. Außerdem muss die App Zugriff auf das Internet und den aktuellen Standort haben, um die Wetterinformationen zu ermitteln.

TRENNUNGALARM (ANDROID)

Auf Android-Geräten gibt es eine Funktion, bei der das Smartphone/Tablet Alarm gibt, sobald die Verbindung zwischen App und Uhr abgebrochen ist. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn die Distanz zwischen den Geräten größer als die Bluetooth-Reichweite ist.

Manche Nutzer empfinden diese Benachrichtigung als störend – speziell, wenn die Uhr als reine Gesundheitsuhr eingesetzt wird. Eine durchgehende Verbindung ist nur dann wirklich notwendig, wenn man über Ereignisse wie WhatsApp-Nachrichten, SMS, etc. informiert werden möchte.

Um diese Benachrichtigung am Smartphone zu deaktivieren, öffnen Sie bitte die Telefoneinstellungen und anschließend „Apps“. Wählen Sie nun in der Liste der installierten Apps „H Band“ aus und Sie kommen auf eine Seite mit der Überschrift „App-Info“. Darauf finden Sie den Punkt „Benachrichtigungen“ - deaktivieren Sie dort die Funktion. Diese Vorgehensweise deaktiviert ausschließlich Benachrichtigungen von H Band an das Smartphone und hat nichts damit zu tun, ob Benachrichtigungen vom Smartphone über H Band an die Uhr gesendet werden können.

HERZFREQUENZVARIABILITÄT (HRV)

Die Knauer PRO 3 (2024) bietet auch einen Teilausschnitt eines Langzeit-EKG auf Basis einer **Herzfrequenzvariabilitätsanalyse (HRV)**. Dabei werden die RR-Intervalle (gemessen in Millisekunden) in verschiedenen Diagrammen dargestellt. Die Herzfrequenzvariabilität wird nur zwischen 0 und 7 Uhr aufgezeichnet. Dieser Zeitraum ist bewusst so gewählt, da Sie dann im Normalfall schlafen (keine körperliche Aktivität) und das Herz gleichmäßig schlägt bzw. Unregelmäßigkeiten so gut erkennbar sind. Wenn Sie Schichtarbeiter oder Partytiger sind, hat die HRV-Analyse für die jeweilige Nacht **KEINE** Aussagekraft! Diese Funktion ist sehr stromverbrauchsintensiv (die Akkulaufzeit der Uhr sinkt auf 2-3 Tage) und ist daher **standardmäßig deaktiviert**. Um die Funktion einzuschalten, aktivieren Sie diese bitte auf der Uhr über die Option Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit > Gesunder Schlaf.

DIAGRAMM AUF DER UHR: Wie sind die Werte zu verstehen?

Auf der Uhr werden die ermittelten HRV-Werte im Menüpunkt HRV in Form eines Verlaufsdiagramms dargestellt.

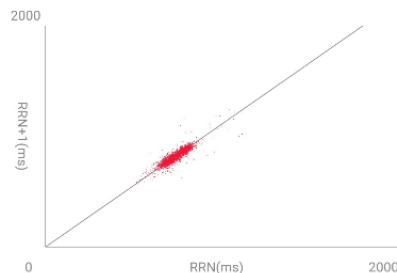
Ein hoher HRV-Wert ist positiv und geht üblicherweise mit einer guten gesundheitlichen Verfassung einher. Der HRV-Wert nimmt mit dem Alter stark ab: Im Alter von Mitte 20 sind Werte im Bereich 55-105 typisch, Menschen ab 60 Jahren sind typischerweise im Bereich 25-45. Regelmäßiges Training, Stressvermeidung, ausgewogene Ernährung und ein Normalgewicht erhöhen den HRV-Wert.

DIAGRAMM IN DER APP: Wie sind die Werte zu verstehen?

In der App werden die HRV-Werte zusätzlich als zweidimensionales Lorenz-Diagramm dargestellt. Dieses dient der Analyse der Gleichmäßigkeit. Es stellt alle RR-Intervall-Einzeldaten auf einen Blick dar und die dargestellte Form erlaubt Rückschlüsse auf die Langzeit-Herzfunktion und macht typischerweise folgende Krankheiten sichtbar:

- Anämie
- Apnoe
- Arrhythmien, ventrikuläre Tachykardie
- Herzinsuffizienz
- Kopfenosen
- Koronare Herzkrankheit
- Myokardischämie
- Schilddrüsenüberfunktion
- Vorhofflimmern

Das Lorenz-Diagramm einer gesunden Person hat typischerweise die **Form einer langgestreckten Ellipse** wie rechts dargestellt. Sollte Ihr Diagramm abweichen, suchen Sie in der App jene Form, die Ihrem Diagramm am ähnlichsten kommt, um die medizinische Einschätzung dazu abzurufen.



STROMFLUSSBASIERTES EKG

i Stellen Sie sicher, dass sämtliche Schutzfolien entfernt wurden, da sonst der Strom nicht fließen kann.

i Verzichten Sie direkt vor einem EKG auf Essen, Rauchen oder koffeinhaltige Getränke und sitzen Sie zumindest 5 Minuten lang ruhig. Sollte Ihre Haut trocken sein, cremen Sie diese bitte ein, damit der Strom gut fließen kann.

Die Knauermann PRO 3 (2024) zeichnet Ihr EKG auf der Uhr auf und führt eine erste Analyse durch. Anhand des Verlaufs lassen sich bereits mit freiem Auge Unregelmäßigkeiten wie Extrasystolen feststellen. Sie können die Aufzeichnung auf der Uhr über den Menüpunkt ECG starten. Anschließend müssen Sie binnen 3 Sekunden die korrekte Handhaltung einnehmen. Diese besteht darin, dass die



Arme vom Körper weggehalten werden. Der Strom fließt über die Rückseite der Uhr den Arm hoch, am Herzen vorbei und muss über den anderen Arm in die Uhr zurückfließen. Dazu muss ein Finger (vorzugsweise Zeigefinger oder Daumen) den seitlichen EKG-Sensor der Uhr berühren. Idealerweise drücken Sie gleichzeitig die Uhr etwas auf den Handrücken. Während der EKG-Aufzeichnung sollten Sie ruhig sitzen und nicht sprechen.

Das EKG zeichnet Herzaktivitäten auf Basis von Stromfluss für den Zeitraum von ca. 1 Minute auf. Nicht jede Herzerkrankung ist direkt in dieser einen Minute erkennbar, weshalb eine HRV-Analyse zusätzliche Ansatzpunkte bietet.

HERZSCHRITTMACHER

Der verbaute EKG-Sensor ist nach Medizin-sicherheitsnorm geprüft und verwendet geringe Strommengen von lediglich 350 Mikrowatt. Dadurch ist die Verwendung des EKG auch für Träger von **Herz-schrittmachern und Defibrillatoren** ungefährlich. Ein Herzschrittmacher kann jedoch die Messergebnisse beeinflussen – die Erkennung von etwaigen Herzerkrankungen ist daher möglicherweise nicht korrekt und das Diagramm sollte jedenfalls mit einem Kardiologen besprochen werden!

POSITION EKG-ELEKTRODE

Version ECKIG	Rechte Seite, unterer Bereich
Version RUND	Linke Seite, genau in der Mitte
Version MINI	Rechte Seite, unterer Bereich



Analyse der Ergebnisse

Sinusrhythmus, dieses EKG zeigte kein abnormales Phänomen.



EKG-AUFZEICHNUNG ÜBER DIE APP

Die App bietet die Möglichkeit, die Verlaufskurve des EKG („Wellenformbericht“) anzusehen sowie auszudrucken oder an einen Arzt zu senden (z.B. E-Mail, Skype, ...).

Sie starten die Aufzeichnung über die App unter **Startseite > ECG > Test starten**. Drücken Sie zum Start der EKG-Aufzeichnung auf den runden Button mit dem Dreieck.

Unter **EKG-Details** können Sie nun das Ergebnis analysieren. Dieses Ergebnis lässt sich auch jederzeit später wieder aufrufen und stellt zudem folgende Informationen bereit:

Wellenformbericht: Tippen Sie auf den türkisen Button „Wellenformbericht“ und das EKG-Diagramm wird damit als Bericht angezeigt. Dieser Bericht kann über die Teilen-Funktion (oben rechts, siehe Abbildung) auch per E-Mail, WhatsApp oder an einen Drucker gesendet werden.



Routineprüfung (Herzfrequenz/Qt-Intervall/Herzfrequenzvariabilität): Diese Werte werden ermittelt. Tippen Sie auf den jeweiligen Wert und es wird angezeigt, ob Sie sich innerhalb der Normgrenzen befinden.

Risiko einer Myokarditis: 6 wesentliche Risikofaktoren werden einzeln ermittelt und als Diagramm dargestellt. Je stärker das Diagramm rot ausgefüllt ist, desto höher ist Ihr persönliches Risiko – je weiter ein Punkt von der Mitte entfernt ist, desto ausgeprägter ist der Risikofaktor

Erkennung von Krankheiten: Die App analysiert die EKG-Diagramme mit Hilfe von künstlicher Intelligenz und vergleicht diese mit EKG-Daten erkrankter Personen (verifiziert durch einen Arzt). Ein Alarm bedeutet nur, dass Ihr EKG-Diagramm jenen von Erkrankten signifikant ähnelt - aber nicht, dass Sie auch tatsächlich krank sind. Bitte interpretieren Sie es als einen Punkt, den Sie in Ihrem nächsten Arztgespräch zur weiteren Abklärung ansprechen sollten. Es werden dabei die folgenden Herzerkrankungen berücksichtigt:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| • AV-Block ersten Grades | • Sinusarrhythmie |
| • AV-Block zweiten Grades | • Sinusarrest, Sinusbradikardie |
| • AV-Block dritten Grades | • Sinustachykardie |
| • Bigeminus | • Trigeminus |
| • Ischämischer Myokardinfarkt | • Ventrikuläre Flucht |
| • Kammerflimmern | • Ventrikuläre Hypertrophie |
| • Kreuzungsflucht | • Vorhofflattern |
| • Linker vorderer Faszikelblock | • Vorhofflimmern |
| • Linksschenkelblock | • Vorhofflucht |
| • Myokardischämie | • Vorhoffhypertrophie |
| • Nekrotischer Mykardinfarkt | • Vorzeitige junctionale Kontraktion |
| • Paroxysmale supraventrikuläre Tachykardie | • Vorzeitige ventrikuläre Kontraktion |
| • Paroxysmale ventrikuläre Tachykardie | • Vorzeitige Vorhofkontraktion |
| • Rechtsschenkelblock | • Wolff-Parkinson-White-Syndrom |
| • Schädlicher Myokardinfarkt | |

Standardmäßig zeigt die App jene 3 Erkrankungen an, für die es die größte Übereinstimmung gibt inkl. einem Prozentsatz der Übereinstimmung. Durch Antippen des Pfeils nach unten können Sie den gesamten Bericht anzeigen.

ARMBAND WECHSELN/ANPASSEN

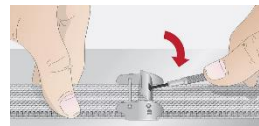
ARMBAND WECHSELN

- Ziehen Sie an den Haken (rot markiert), um die Feder zusammenzuziehen, das Armband fällt aus dem Gehäuse heraus.
- Stecken Sie das (neue) Armband mit dem festen Teil des Federstegs in das Gehäuse.
- Ziehen Sie an dem Haken, um die Feder zusammenzuziehen und positionieren Sie das Armband passend am Gehäuse.
- Lassen Sie den Haken los, die Feder dehnt den Federsteg wieder aus und hält das Armband im Uhrehgehäuse.



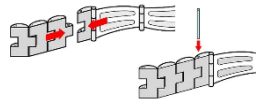
MILANAISE-ARMBAND IN DER LÄNGE EINSTELLEN

Heben Sie den Schlitten nur so an, wie rechts abgebildet, da sonst die Gefahr besteht, dass der Verschluss verbogen wird und nicht mehr korrekt schließt.



GLIEDERARMBAND ANPASSEN

Glieder können einzeln entnommen und wieder eingefügt werden. Außerdem können unter knauermann.de/22mm bzw. knauermann.de/18mm weitere Verlängerungsglieder bestellt werden.



Überlegen Sie zuerst, wie viele Glieder Sie entfernen möchten. Nun können Sie mit dem mitgelieferten Werkzeug zwei Stifte herausdrücken, die jeweils 2 Glieder zusammenhalten (bitte eine Position in der Mitte des Armbands wählen). Anschließend fügen Sie das Gliederarmband wieder zusammen. Im Internet gibt es viele gute Anleitungsvideos unter dem Stichwort „Stiftausdrücker“ (Name des Werkzeugs).





FRAGEN?

Weitere Informationen
und eine ausführliche Anleitung
zu Ihrer Uhr finden Sie auf:

knaufermann.de/downloads

Kundendienst:

knaufermann.de/service

Knaufermann is a brand of / Knaufermann ist eine Marke von:
POOFECT INTERNATIONAL LIMITED | ROOMS 1318-19, HOLLYWOOD PLAZA | 410 NATHAN ROAD, MONG HOK | HONGKONG, 999077A
Postal address EU / Anschrift EU KNAUFERMANN EU | RW0022M, Esipik Suites | 305, Triq Heli-Qami | Marsa, MF1001, MALTA